

HÖSCHEN RUNTER

Damit das so richtig Spaß macht, muss im Schlafzimmer erst mal die Temperatur hoch. Zwischen 25 und 27 Grad Celsius fühlt man sich am wohlsten...



Falls Ihre Libido noch Winterschlaf hält: Zeit für den Weckruf! Mit diesen zehn Scharfmacher-Tipps

TEXT: ANNE OPPEL

 6 MIN.
LESEDAUER

LUST & Found



Vitamin Dauergeil

Kein Wunder, dass Sie vielleicht seltener Bock auf Sex haben, wenn der Winter so wenige Sonnenstunden hat wie dieser – er ist laut Deutschem Wetterdienst der graueste seit Messbeginn (1951). Sonnenabstinenz macht nämlich nicht nur miese Laune, sondern führt auch zu Vitamin-D-Mangel. Ein typisches Symptom ist ein sinkender Testosteronspiegel. „Und weniger von dem Sexualhormon bedeutet weniger Lust“, erklärt Nicole Siller, Sexualtherapeutin und Autorin. Umgekehrt gilt aber: Wer mehr des Vitamins zuführe, könne sich selbst einheizen, so die Expertin. Weil es nur in wenigen Nahrungsmitteln steckt, geht das am einfachsten in Form von Kapseln (z.B. „Vitamin D₃“ von Taxofit oder „Vitamin D-Loges“).



Schal(ter) umlegen

Wahrscheinlich fühlen Sie sich nicht gerade übersexy, wenn Sie vergraben in Schal, Mütze und Boots nach Hause kommen. Es sei denn, Sie setzen die Winteraccessoires in einen anderen Kontext. „Benutzen Sie den Schal etwa als Fesselseil und ziehen Sie dem Partner die Wollmütze so tief ins Gesicht, dass er nichts mehr sieht, Sie aber ertasten kann“, empfiehlt Nicole Siller. Außerdem genial: Lederhandschuhe, mit denen Sie seinen Körper erkunden. Oder Sie tragen nur die derben Winterstiefel im Bett. Die Sohlen sollten aber sauber sein – ganz im Gegensatz zu den Spielen, die Sie damit treiben.



Special Touch: Rote Lederhandschuhe gibt's z.B. von **Roeckl** (ca. 120 €)



Zur Spannerin werden

Mal ehrlich: Flirtet Ihr Typ mit anderen Frauen, macht Sie das schon besonders heiß auf ihn, oder? Und dieses horny Gefühl beim „Micro Cheating“ können Sie auch einfach zu Hause kreieren, falls Sie lieber im warmen Wohnzimmer bleiben, als durch Bars zu ziehen. Schalten sie einen Porno an und richten Sie den Blick dabei nicht auf den Bildschirm, sondern auf Ihren Co-Watcher. „Zu beobachten, wie sich die Erregung des Partners langsam steigert, kann stark erregen“, so die Sexualberaterin Nicole Siller.



Backe, backe Koitus

„An Apple a Day keeps the Sexflaute away“, lautet das neue Lieblings-sprichwort von Cosmo-Frauen. Denn italienische Forscher haben herausgefunden: Äpfel enthalten Phlorizin, das dem weiblichen Sexualhormon Estradiol ähnelt. Für eine Studie teilten Mediziner in Trient 731 Frauen in zwei Gruppen. Die Frauen der einen Gruppe aßen täglich ein bis zwei Äpfel, die der anderen höchstens einen halben. Nach sieben Monaten füllten alle Probanden Fragebögen zu ihrer sexuellen Lust und Zufriedenheit aus. Sie erraten natürlich, wer klar gewonnen hat. International sind nicht alle Forscher überzeugt, aber Probieren schadet nicht. Ach ja, und weil die Story über dieses Aphrodisiakum sofort an den Kultfilm „American Pie“ erinnert, gönnen Sie sich doch selbst mal wieder einen...

...APFELKUCHEN

4 Eier | 200 ml Öl | 100 ml Milch | 250 g Zucker | 300 g Mehl | 1 Päckchen Backpulver | 2 große Äpfel

Eier schaumig rühren, Öl und Milch dazugeben. Zucker einrühren. Mehl mit Backpulver versieben, unterrühren. Geschälte Äpfel feinblättrig aufschneiden. Runde Kuchenform mit einer Schicht Apfelscheiben auslegen, die Hälfte des Teigs darauf verteilen. Beide Steps wiederholen. Bei 180° C ca. 45 Min. backen.



Sprichwörtlich: einheizen!

Sie beobachten vier Männer beim Beachvolleyball, deren Muskeln bei jedem Schlag surreal perfekt hervortreten. Dann rollen Sie sich zu Ihrem Kerl, Ihr Bauch berührt seinen, und Sie würden ihn am liebsten direkt hier auf der Freibadwiese nehmen... „Wenn man im Sommer viel nackte Haut um sich herum sieht und berührt, regt das natürlich an“, sagt Nicole Siller. Im Frühjahr muss man da noch künstlich nachhelfen. Spulen Sie doch für einen Abend vor auf August, indem Sie alle Heizungen voll aufdrehen, vielleicht sogar Infrarotlampen aufstellen (deren Licht ist warm und sexy rot), und machen Sie sich beide so gut wie nackig. Dazu trinken Sie Negroni wie damals in Italien. Ihrem Körper wird völlig egal sein, dass Sie cheaten. ➤



MAISON ROUGE
Die Stimmung im Berliner „Provocateur Hotel“ ist dank der Samstoffe sehr sexy!



Völlig hin und weg sein

Kennt man aus dem Sommerurlaub: Sobald man das fremde (Hotel-)Bett sieht, wird's ein bisschen wärmer untenrum. „Eine neue Umgebung bedeutet direkt, den Alltag hinter sich zu lassen, es gelten andere Regeln“, erklärt Nicole Siller den Grund dafür. Deshalb: in eines dieser Hotels einchecken, die optisch knapp am Edelbordell vorbeischrammen - und in denen Sie sich ultraverrückt fühlen:

- ♥ „Amour Hotels“ in Paris
- ♥ „Motel Punt14“ in Barcelona
- ♥ „Provocateur Hotel“ in Berlin



Beamt Sie in andere Sphären:
Womanizer Duo
(ca. 199 €)



Den Spieltrieb triggern

Heiß werden kann Ihnen aber auch, ohne dass Sie die Heizung aufdrehen oder sonst einen Finger rühren müssen. Ende März wird nämlich der neue „Womanizer Duo“ gelauncht. Er stimuliert gleich doppelt: Die Klitoris wird angesaugt und der G-Punkt via Vibrator gereizt. Hach, Männer, immer muss man alles selbst machen lassen...



Ohrgasmus

„Die Lust auf Sex beginnt im Kopf“, so Sexualberaterin Nicole Siller. Anregungen für Ihre Fantasie...

- ♥ Erotische Hörgeschichten: auf femta.com
- ♥ Sexy Podcasts: „Im Namen der Hose“, „Oh, Baby!“, „Besser als Sex“ (alle über Spotify)



AB IN DIE SCHÖNEN LAKEN!
Auch frische, gebügelte Bettwäsche kann schon antönen



Yes, we tan!

Sie haben genug davon, dass Ihr Teint sich kaum vom schneeweißen Spannbettlaken abhebt?

Ausziehen macht schließlich viel mehr Spaß, wenn sich ein Bikinirand abzeichnet. „Entscheidend ist aber nicht, dass man braun ist“, erklärt die Expertin. „Es geht vielmehr um das, was wir mit gebräunter Haut assoziieren. Nämlich Sommer, Wärme, Leichtigkeit. In diesem Modus haben wir mehr Lust auf Sex.“ Das können Sie aber auch in der kalten Jahreszeit haben - dank Spray Tanning (z.B. in Sunpoint-Studios, ca. 25 €). Dabei gibt es übrigens auch unterschiedliche Bräunungsstufen. Wenn Sie die softe Variante wählen, mutieren Sie optisch nicht gleich von Taylor Swift zu Rihanna.



COSMO-EXPERTIN
NICOLE SILLER
Sexualtherapeutin



Oder Sie warten einfach ab...

...bis zum 20. März, dann ist Frühlingsbeginn, und alle sind „früher wach, aktiver, besser gelaunt und haben wieder mehr Lust auf Sex“, sagt Nicole Siller.

